

● 血圧

18歳以上の成人における血圧レベルの定義と分類

| 分類 | 最高(収縮期)血圧 (mmHg) | | 最低(拡張期)血圧 (mmHg) | 判定 | 生活習慣改善のポイント |
|--------|---------------------|-----|---------------------|--------------|---------------------------------------|
| 低血圧 | < 90 | | | B(心配なし) | 【高血圧の場合】 1. 塩分を控える (目標は1日10g未満) |
| 低血圧 | 90 ~ 99 | | | | 2. 肥満を防ぐ |
| 至適血圧 | < 120 | かつ | < 80 | | 3. 適度な運動 |
| 正常血圧 | < 130 | かつ | < 85 | | 4. ストレスをためない |
| 正常高値血圧 | 130 ~ 139 | または | 85 ~ 89 | | 5. 禁煙・節酒 |
| 軽症高血圧 | 140 ~ 159 | または | 90 ~ 99 | C1(経過観察) | 【低血圧の場合】 |
| 中等症高血圧 | 160 ~ 179 | または | 100 ~ 109 | E1(要精密検査) | 1. 規則正しい生活 |
| 重症高血圧 | 180 | または | 110 | F(要治療) | 2. 良質の蛋白質を摂る |
| | | | | | 3. 適度な運動 |
| 収縮期高血圧 | 140 | かつ | < 90 | (経過観察 ~ 要治療) | |